治疗皮炎100法

服药疗法·外敷疗法
洗浴疗法



[日] 主妇之友社 编
郭嘉 等译

家庭保健百科

需要全本请访问 www.ertongbook.com

家庭保健百科



治疗皮炎100法

服药疗法·外敷疗法
洗浴疗法

ISBN 7-5019-2729-4

9 787501 927296 >

ISBN 7-5019-2729-4/R·023
定价:130.00 元(共13册),本册10.00 元

家庭保健百科

治疗皮炎100法

〔日〕主妇之友社 编
郭 嘉 等译

中国轻工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

家庭保健百科/〔日〕主妇之友社编；《家庭保健百科》编译组译．—北京：中国轻工业出版社，2000.1
ISBN 7-5019-2729-4

Ⅰ.家… Ⅱ.①主… ②家… Ⅲ.①家庭保健-普及读物 ②常见病-治疗-普及读物 Ⅳ.R161

中国版本图书馆CIP数据核字（1999）第53768号

版权声明： アトピーが治る100コツ
日本主妇之友社供稿
©主妇之友社所有

责任编辑：李炳华　李亦兵　责任终审：滕炎福　封面设计：赵小云
版式设计：智苏亚　责任校对：方　敏　责任监印：崔　科

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）
网　　址：//www.chlip.com.cn
印　　刷：1201印刷厂
经　　销：各地新华书店
版　　次：2000年1月第1版　2000年1月第1次印刷
开　　本：787×1092　1/32　印张：5.75
字　　数：101千字　印数：1—10000
书　　号：ISBN 7-5019-2729-4/R·023　定价：10.00元
著作权合同登记　图字：01-1999-3511号

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

顽固性成人特应性皮炎急增

● 增长着的成人特应性皮炎

最近，青春期到30岁的成人的特应性皮炎的发生逐渐增加。这在日本医院就诊患者数的统计中可以得到确认。我们医生在每天的诊疗中，也确实感到了这种情况。

成人特应性皮炎的发病症状有两种类型。一种是学龄期时的特应性皮炎复发。以前，婴幼儿期即使出现症状的患者，在进入小学后，会发现症状减轻，此后一直维持较轻的症状，很多人到成长为成人之前自然治愈。而最近，增加了很多曾经治愈的症状，在青春期以后又再度恶化的患者。

另一种类型是，婴幼儿时期，患有过敏性鼻炎、哮喘等过敏性疾病，而无特应性皮肤病，青春期后，第一次发生这种疾病。

无论是哪一种类型，均为幼时曾是过敏性疾病的患者，或自己虽无症状表现，但父母兄弟是过敏性疾病患者等，具有过敏性体质因素的人发病率较高。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

最近，一方面我们的居住环境得到了改善，更加方便。另一方面成人特应性皮炎的主要过敏源（引发过敏性反应的物质）如螨虫、霉菌等呈爆发性增长。

● 脸上皮肤出现红斑、肿块、瘙痒

特应性皮炎的症状随年龄的变化而有所不同。一般来说，婴幼儿期以湿润性皮症为主，年龄越大，逐渐向干燥性转化。从学龄期到成人期是以皮肤肥厚、苔癣化（皮肤呈硬撅撅状态）的干燥症状为主，像米糠似地，皮肤碎片脱落的糁糠落屑特征明显。这些症状均伴随着剧烈的瘙痒。

成人特应性皮炎的明显特征为，在脸部出现严重的湿疹，脸上皮肤变红，从前额到脸部的全部皮肤出现干燥，肿块以及强烈的瘙痒症状。脸部的湿疹，在儿童身上也有表现，一般在前额，以及脸部的某些部位。

一般到青春期，皮脂腺变得发达，皮脂的分泌旺盛。原来干燥型的皮肤也充满了脂性，而长出青春痘。但是，对于特应性皮炎患者，青春期过后皮肤反而变得干燥，有向苔癣化发展的倾向。有些人病症范围扩大，瘙痒也更加严重。

成人特应性皮炎，其症状不仅表现在脸上，而且在身上也会表现出症状。此外，从脖子到胸的上部，有网状的黑色素沉积，被称作“波状色素沉着”。

成年之后脸部湿疹恶化的原因与青春期以后皮脂分泌多有一定关系。睡眠不足、精神压力、化妆品等的使用，不良饮食习惯等，也会引起皮脂分泌过多，使湿疹恶化。另外，成年女性的手背、手掌、手指会产生湿疹，这是“主妇湿疹”的症状。

● 以寄宿生活、药物过敏为契机而发病的较多

成年以后，发病的契机有很多种，容易引发疾病的原因则很难断定。

常见的有，比如小时在生活环境比较好的地方，上大学之后，都市生活使之症状急剧恶化。特别是一个人独自寄宿时，没有很好地打扫卫生，通风环境不良，室内产生螨虫、霉菌等过敏源。工作环境的变化、精神压力等原因也都对诱发本病有一定影响。

有些患者在青春期时开始出现症状，因用药治疗过敏，而造成症状急剧恶化。

在夏季由于出汗而引起发病，冬天由于空气干燥而引发症状等，这些都是由于气候的变化而引发症状的情形。皮肤出汗引起炎症，皮肤干燥引起粗糙，使皮肤失去正常机能，对于外界的刺激抵抗力变弱，过敏源很容易侵入体内，成为特应性皮炎发病的契机。

● 特应性皮炎的检查与治疗

当由于皮肤的症状而接受治疗时，应注意查看

某些检查结果，以确定是否患有特应性皮炎；如果是特应性皮炎，过敏源又是什么？要尽可能地查明。

检查分为血液检查与皮肤反应检查。血液检查有末梢血检查、血清 LgE 浓度检查、过敏源特异的 LgE 抗体检查等，皮肤反应检查有 prick 反应、过敏试验反应、皮内反应（及时型皮肤反应检查）、迟延型皮肤反应检查。

特应性皮炎治疗的基本原则是，对于成年人主要是排除过敏源如螨虫、霉菌等。在生活中，完全去除过敏源是不可能的。因此，尽可能地努力远离过敏源，并且用药来抑制症状，也就是对症疗法。

通常针对瘙痒症，会让患者服用抗组织胺药物、抗过敏性药物，并使用治疗皮肤炎症的外用类甾醇剂。

● 根据炎症的程度，区分使用类甾醇剂外用药

使用类甾醇剂外用药时，对药的种类、涂抹方法、使用时间等，以及副作用要十分注意，并且对细节的问题认真考虑很重要。

类甾醇剂中，按作用效果的强弱大约可分为 30 种。可根据身体各部位发疹的情况，从中进行选择使用。

要充分地发挥药效，减少副作用，在使用外用药时，必须注意涂抹方法，这方面必须要有医生的具体

指导。注意不要将药涂抹到正常的皮肤上。对于比较小的发疹，用棉签蘸上软膏后，涂抹患处。必须最小限度地使用，在这方面要十分注意。

类甾醇剂外用药有软膏、Cream、Lotion 等。湿润性湿疹应选用软膏或 Cream，干燥性湿疹应选用软膏式，头部用 Lotion。湿疹逐渐减轻时，可改用作用较轻的药，改为以皮肤的防御机能作为补充的保湿剂。

合理地使用类甾醇剂外用剂，身体的湿疹便会逐渐向好的方向发展，而脸上的湿疹使用外用药却难于奏效，这对医生来说，是特别苦恼的事情。

脸部皮肤较薄，皮脂腺、毛细血管丰富，很容易产生副作用。因此，必须特别注意类甾醇剂不能过分使用。

最近，免疫抑制剂 FK506 外用药，因对于这种不易治疗的特应性皮炎非常有效，而受到人们的关注。此外，有时也使用中药一起治疗。

● 对于不易治疗的湿疹，可短期住院治疗

对于门诊不易治疗的症状，住院治疗能提高治疗效果。入院的好处是，远离过敏源的环境比在家中容易实现。另外，可正确地使用药物。在医生的管理下使用药物，不会出现副作用。

有很多例子在门诊需治疗 3 个月的症状，住院

后1～2周便得到恢复。这样，患者便能很快地重新回到生活与工作中。

在皮疹的范围广、颜色变红，门诊治疗效果不好时，最好住院。这种情况下，过敏源很容易侵入皮肤，因此，若不想使病情恶化，就必须立即住院控制病情。

皮肤的严重炎症状态若长期持续，便会丧失体温调节机能，同时皮肤不能呼吸，增加了不感蒸泄（皮肤表面的看不见的蒸发），使皮肤失去正常的机能而容易引起脱水症状、微热、寒气、细菌感染、病毒的侵入。

住院时，良好的环境、适当的用药，使症状尽可能在短时期内得以抑制，皮肤恢复正常的防御机能。

入院时间，因皮肤的炎症程度不同而不同，全身红色的症状治愈，大约要一星期。皮肤肥厚病症，大约需要2～3周的住院治疗。皮肤变厚，变得硬邦邦时，即使长期住院，也很难治愈。

（中山秀己）

《家庭保健百科》系列

治疗腰痛100法	10.00元
治疗肩痛100法	10.00元
治疗便秘100法	10.00元
治疗皮炎100法	10.00元
缓解膝痛100法	10.00元
轻松减肥100法	10.00元
强健肝脏100法	10.00元
降低血压100法	10.00元
降低胆固醇100法	10.00元
治疗畏寒症100法	10.00元
改善神经失调症100法	10.00元
消除头发·皮肤烦恼100法	10.00元
解除眼睛疲劳·恢复视力100法	10.00元

需要全本请访问 www.ertongbook.com



《大众饮食疗法》系列

肥胖症的饮食疗法	16.00 元
贫血症的饮食疗法	16.00 元
糖尿病的饮食疗法	16.00 元
肝脏病的饮食疗法	16.00 元
心脏病的饮食疗法	16.00 元
肾脏病的饮食疗法	16.00 元
高脂血症的饮食疗法	16.00 元
胃·十二指肠溃疡的饮食疗法	16.00 元
高血压·动脉硬化的饮食疗法	16.00 元
胆石症·胰腺炎的饮食疗法	16.00 元

目　录

● 第一章 ●　膳食疗法 …… (1)
只需涂抹患处，瘙痒立刻减轻，恢复皮肤
湿润的“胡萝卜疗法” …… (2)
坚持食用能改善体质的白萝卜与胡萝卜
制成的“红白糊” …… (4)
过敏性体质的人应先服用简单的药膳食品
“海子芝麻团” …… (8)
抑制过敏、止痒的食品“艾蒿、萝卜饭” … (11)
根治慢性皮肤病——制作简单、美味可口的
“艾蒿烧饼” …… (13)
同样适合幼儿能防止特应性反应症状恶化的
“薏米汤” …… (16)
治疗特应性症状，调整身体失调，“糙米汤”
是最好的食品 …… (19)
使引发特应性反应症状的有害物质，如活性
氧等无毒化的“八宝粥” …… (23)
采用“极少食疗法”，使“宿便”排出，而快速
改善特应性反应症状 …… (27)
富含抑制过敏性疾病物质的“和食疗法”，可以
改善体质 …… (30)

● 第二章 ● 饮食疗法 …… (35)
醋精对过敏性瘙痒具有抑制作用 …… (36)
不仅能改善特应性反应症状，还能提高身体
素质的“糙米饮品” …… (39)
能使特应性反应症状、皮肤干燥得以改善的
枇杷叶醋 …… (42)
对不易治疗的特应性皮炎有惊人疗效的“红汁
疗法”——2 个胡萝卜与 1 个苹果 …… (45)
自然的恩惠与理想的营养平衡——“青汁”
是战胜特应性反应的武器 …… (48)
改善特应性反应的秘诀——食后饮用 1 小杯
“亚麻仁油” …… (52)
抑制引起皮肤病的物质形成，对特应性反应
十分有效的“紫苏提取物” …… (55)
改善特应性反应的药用蔬菜——发挥“苦瓜菜”
的多样功效 …… (58)
加入草药后药效更广的“蕺菜茶” …… (61)
对特应性皮炎疗效颇高的“黄杞茶” …… (64)
消除细胞内的废物，使过敏性反应得到根本
改善的“孔雀汤” …… (67)
鱼油、EPA、DHA 对特应性皮炎的治疗
发挥着重要作用 …… (70)
能击退活性氧，改善特应性反应的

"SOD 食品" …… (73)
苋对过敏性反应的治疗，为世人注目 …… (78)

●第三章● 沐浴疗法 …… (81)
具有独特的香味与抗菌作用，能改善过敏性
反应的"山蒿菜提取物" …… (82)
能改善湿疹、瘙痒，并使干燥的肌肤恢复
湿润的"柑橘沐浴法" …… (85)
与煎熬液并用，对特应性反应效果更佳
的"桃叶汁" …… (88)
快速止痒的"无臭大蒜" …… (91)
抑制皮肤病，使肌肤机能恢复正常的
"芦荟沐浴法" …… (94)
能洗净毒素，并对伤口、炎症有良好效果的
"藏菜沐浴法" …… (97)
含有大量皮脂成分、保湿成分，能有效地保护
皮肤的"薏米沐浴法" …… (99)
能改善77%的人瘙痒的苦恼，使肌肤滑润的
"乌龙茶沐浴法" …… (101)
改善皮肤的潮湿、干燥以及瘙痒的"母菊
煎汁沐浴法" …… (104)
对于儿童皮肤病有很好疗效的"盐水疗法" … (107)
去除螨虫、霉菌等致敏原因，改善脸肿、

皮肤干燥的“桧柏油” …… (110)
特应性反应患者值得一试的，在家中也能
使用的“温泉治疗法” …… (113)
对94%特应性反应有效的“药用液体沐浴剂”
能控制瘙痒 …… (116)

●第四章● 涂抹治疗 …… (120)
艾蒿与马油的双倍效果——止痒软膏
“艾蒿软膏” …… (121)
用蔬菜制作特效Lotion、Cream、软膏 …… (124)
对特应性皮炎有效的紫苏叶、紫苏油、马油
制成的“紫苏膏” …… (127)
能抑制皮肤病，具有止痒效果的“榛油” …… (130)
不仅对特应性反应有效，而且能消解各种皮肤
疾病的“芦荟水” …… (132)
对70%的重症特应性反应患者有效的鲤脂、
河原艾蒿、米糠制成的“鲤脂软膏” …… (135)
消除皮肤干燥，使皮肤湿润的“马油” …… (140)

●第五章● 稍做动作即可治疗，以特应性
反应物品进行治疗 …… (142)
锻炼皮肤，克服特应性皮炎的“冷水擦脸疗法”
…… (143)

患部仅需缠绕，特应性皮炎便能得到治愈
的“漂白布包扎疗法”…… (146)
抑制特应性反应的瘙痒与发疹的“草药成分
配合香波”…… (149)
能预防特应性皮炎产生的最大原因——螨虫的
“桧叶 Sheet” …… (153)
经印度传统医学证明具有强力杀菌效果的
“特应性反应肥皂” …… (156)
存在抗菌元素、对过敏性反应有效的“特应性
反应肥皂”…… (158)
有助于改善特应性反应的“护肤化妆品”
的基本方法…… (161)
对特应性皮炎有效的、必需的维生素
——维生素 H …… (164)
治疗特应性反应改善体质，可服用
“补中益气汤”、“八珍丸” …… (166)

需要全本请访问 www.ertongbook.com